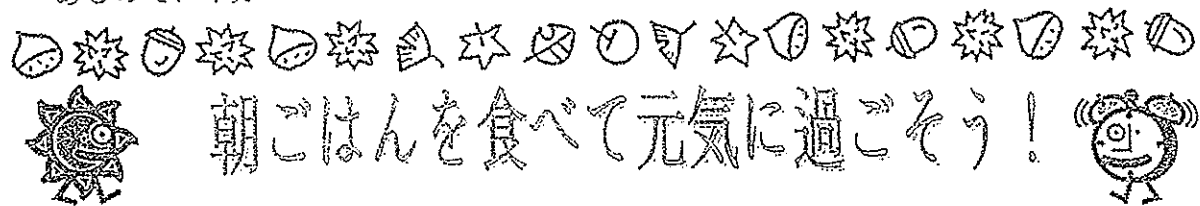


2018年9月
五十川保育園



暦の上ではすっかり秋ですが、日差しの強い日が続く、残暑も続きそうです。

さて、秋と言えば何と言っても「食欲の秋」です。秋には果物をはじめとした旬の食べ物が沢山あります。人間の身体は旬のものを食べると調子が良くなります。旬のものを沢山食べて、健康な身体を作りましょう。又、運動会の練習もあるので、十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけましょう。



何かと忙しい朝の時間。準備する時間がない、食べる時間がないからと、朝ごはんを食べることがついおろそかになってしまいがちですが、朝ごはんにはたくさんの役割があります。

体温を上げる

朝ごはんを食べることで、寝ている間に低下した体温が上がり、体は1日の活動の準備を整えます。



脳の働きを活発にする

脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝ごはんから摂ることで、思考力や集中力が高まります。脳が働き始めることで、体もしっかり動かせるようになります。



便が出やすくなる

朝ごはんを食べることで、胃と腸が刺激されて動きだし、便が出やすくなります。朝ウンチの習慣は、毎日の朝ごはんから。



子どもにおすすめの朝ごはん(例)

◎和食メニュー

おにぎり・みそ汁・果物 など



手に持って食べやすいおにぎりがおすすめ。わかめや鮭フレークなどを混ぜ込むと、手軽で、栄養価もアップしますよ!

◎洋食メニュー

パン・野菜スープ・フルーツヨーグルト など



バターやクリームたっぷりのパンよりも、あっさりしたロールパンなどを選びましょう。スライスチーズ、ハム、卵などお好みの具材をはさむと栄養価もアップしておすすめです!

献立表

| 日 | 曜 | 昼食 | 3歳未満児追加 | 延長 |
|---|---|---|-----------|----|
| | | | 10時 | |
| 15 | 土 | 初期：おかゆ・玉葱・人参・バナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ | ④ 海藻せんべい | |
| 3 | 月 | 初期：おかゆ・キャベツ・玉葱・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 四色野菜の煮物・キャベツのスープ | ④ キウイフルーツ | |
| 4 | 火 | 初期：おかゆ・人参・キャベツ・木綿豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の煮物・トマトスープ | ④ バナナ | |
| 5 | 水 | 初期：おかゆ・木綿豆腐・人参・大根 中期・後期：おかゆ・人参スティック 鮭と野菜の和え物・清汁 | ④ 桃缶 | |
| 6 | 木 | 初期：おかゆ・じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック 四色野菜のコトコト煮・ポテトスープ | ④ 梨 | |
| 7 | 金 | 初期：おかゆ・じゃが芋・人参・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・オニオンスープ | ④ ぶどう | |
| 8 | 土 | 初期：おかゆ・キャベツ・玉葱・人参・バナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ | ④ オレンジ | |
| 10 | 月 | 初期：おかゆ・玉葱・人参・キャベツ・木綿豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の和え物・キャロットスープ | ④ ぶどう | |
| 11 | 火 | 初期：おかゆ・じゃが芋・大根・人参・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック 春雨と野菜の煮物・ポテトスープ | ④ チーズ | |
| 12 | 水 | 初期：おかゆ・キャベツ・人参・玉葱・南瓜 中期・後期：おかゆ・人参スティック 南瓜の煮物・トマトスープ | ④ ごぼうせんべい | |
| 13 | 木 | 初期：おかゆ・人参・玉葱・じゃが芋・木綿豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の煮物・清汁 | ④ バナナ | |
| 14 | 金 | 初期：おかゆ・玉葱・人参・白身魚・南瓜 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚と野菜の煮物・南瓜スープ | ④ バイン缶 | |
| 25日 誕生会 | | | | |
| 初期：おかゆ・玉葱・人参・ほうれん草 中期・後期：おかゆ・人参スティック・三色野菜の煮物・ほうれん草のスープ | | | ④牛乳 | |
| ※初期は毎日ペースト状になります。 | | | | |